

- たかさご
 - 三好 弘将
 - 川本麻奈美
- うぶごえ —♣男子 ♡女子—
 - ♣平野 望音 (博之 千寿) 内子19第1
 - ♡高橋 瑞季 (寛 由季) 内子20
 - ♡野中いろは (俊一 絵美) 天地
 - ♣平田 亜則 (秀樹 加奈) 西沖
 - ♡田中 莉央 (良太 早苗) 新田第2

- おくやみ
 - 向成 八一郎 (95) 内子8
 - 徳田 實 (87) 内子12
 - 井上伊佐男 (75) 内子17
 - 奥本 正志 (69) 宿茂
 - 正岡 猛 (77) 岡第1
 - 寺岡 政子 (85) 甲影山
 - 築山 安子 (91) 立川中央
 - 福山 吉雄 (84) 柿原
 - 徳若 光枝 (90) 鈴の子
 - 中岡百合子 (62) 立石
 - 坂本 直義 (80) 立石
 - 中本キヌコ (92) 小田下
 - 黒田 富子 (92) 日野

●まちの人口 (26年9月1日現在/()内は前月比)

・人口 17,874人 (+6)

 [男性 8,528人 (+7)]

 [女性 9,346人 (-1)]

・世帯数 7,276戸 (-1)

●まごころ銀行 皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。 内子町社会福祉協議会

児玉 光博様(内子17) 永見 雅之様(堂村)

福岡 幸子様(内子21) 黒田 修様(日野)

高橋 文雄様(乙成) 米田 悦子様(西沖)

築山 説廣様(平野)

11月の相談日・救急当番医

- 社会保険1日相談

日時：12(水)・20(木)の午前10時~午後3時30分

場所：内子町商工会

※出張相談は予約制です。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。

予約・問い合わせ：松山西年金事務所 ☎089(925)5110
- 行政相談

日時：11(火)の午前9時30分~正午

場所：町民会館/内子自治センター/林業センター

問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150
- 心配ごと相談

日時：11(火)の午前9時30分~正午

場所：内子分庁

問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820
- 人権相談

時間：11(火)の午前9時30分~正午

場所：内子町林業センター

問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

- 小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770
3(月)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
9(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
16(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
23(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
24(月)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530
30(日)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936

※変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。
- 大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日： 午後8時~11時	0893(23)1156
	○日曜日・祝日： 午前9時~午後6時	
- 救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551

認知症を予防しよう③——食事編——

認知症患者の多くを占める脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症は、食事を見直して栄養に配慮することが、その予防に役立つとの研究結果が報告されています。

●エネルギーと塩分の取りすぎに注意

脳血管性認知症は生活習慣病と関係が深く、生活習慣病を防ぐ食生活を送ることが予防につながります。予防の基本は栄養バランスの良い食事を程よく取ること、塩分を取りすぎないように気を付けることです。

炭水化物、タンパク質、脂質という三大栄養素は不可欠です。ごはんを食べないなど炭水化物を取らないダイエット法を行う人もいますが、程よいエネルギー量を保つために、毎食茶碗1杯程度のごはんを食べましょう。

●食品の偏りは栄養不足につながる

タンパク質を多く含む肉や魚・豆腐・卵などは、毎食どれか1つはあるようにし、認知症の悪化につながる低栄養を予防しましょう。また血栓や動

脈硬化を防ぎ、認知症予防に役立つn-3系多価不飽和脂肪酸(エイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸)を多く含む魚を週2~3回は食べるようにしましょう。

ビタミン類の不足はアルツハイマー型認知症のリスクと関連すると指摘されており、肉・魚・大豆などのほか、野菜や芋、豆、きのこ、海藻、果物、種実などさまざまな食品を満遍なく取ることで補えます。また赤ワインやぶどうジュース、カレー粉、お茶に含まれているポリフェノールは、脳にゴミがたまっていくのを阻止する作用があり、認知症の予防につながるといわれています。

●食習慣を見直そう

食事の内容以外に、寝る前の水分補給、適正飲酒、よくかんで食べるなどの食習慣が認知症予防に役立ちます。鉄や銅などのサプリメントは取りすぎるとアルツハイマー型認知症のリスクが高まるので、「食事から取ることを優先」させ、和食に牛乳や乳製品を組み合わせた食事にしましょう。

11月の健康カレンダー

- 母子保健

育児相談

赤ちゃんの発育、生活、離乳食の相談に応じます

日	時間	場所	対象
5(水)	午前9時30分~10時30分	五十崎保健センター	乳幼児
6(木)		内子保健センター	
7(金)		小田保健センター	
- 乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
4(火)	午後1時~1時15分	内子保健センター	26年2月・3月生まれ
- 離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
14(金)	午前9時45分~10時	内子保健センター	26年5・6月生まれ
- 【問い合わせ】
- 地域医療・健康増進センター(保健センター)
- ☎0893(44)6155

- お知らせ
- 10月17~23日は「薬と健康の週間」
- 薬を使用するときには次のことに注意し、より安全に、効果的に使用しましょう。
- 使用前に薬の添付文書(能書き)をよく読む
 - 用法・用量を守る
 - 高齢者の薬の使用には特に注意する
 - 古い薬の使用はやめる
- ※薬の使用は自分で判断せず、医師や薬剤師に相談することも大切です。
- 【問い合わせ】
- 愛媛県薬務衛生課薬事係
- ☎089(912)2391